



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX  
DECISIONES FINANCIERAS, RESULTADOS FUERTES.



Identidad y Valor Magisterial



# Planeación en educación física nivel secundaria

Autora: Carmen Guadalupe Cruz Castro  
Esc. Sec. Of. “Simón Bolívar”, 15EES0280R  
Tonanitla. México  
8 de diciembre de 2022



## INTRODUCCIÓN

La planeación es considerada como un mecanismo útil y oportuno que todo docente emplea para la búsqueda por hacer realidad un futuro que se imagina e idea con sus estudiantes; de esta manera, se realiza un acercamiento a las metas proyectadas a corto y largo plazo durante el ciclo escolar. La planeación es el primer paso de toma de decisiones con rumbo en dirección hacia lo que queremos lograr.

La planeación en la materia de Educación Física (de aquí en adelante E.F.), conlleva un trabajo necesario de creatividad e innovación constante, ya que siempre se busca atender necesidades tanto grupales como específicas de los alumnos, y dando respuesta a un sin fin de intereses personales, en los que como profesor, pones a prueba tus habilidades de organización, donde integres lo que ellos quieren sin perder el camino de los contenidos que se manejan en los programas actuales.

El poder que tiene la materia sobre los alumnos, en su mayoría es de un efecto positivo donde ellos esperan divertirse, salir del aula donde se sienten muchas veces atrapados y el patio es la mejor respuesta para un respiro y continuar con las siguientes asignaturas nuevamente. Hablando de nivel Secundaria, los adolescentes al saber que toca E. F. lo primero que viene en ellos a la mente es “jugar fútbol” o “jugar por jugar”, y han tenido erróneamente esa idea, puesto que en su nivel anterior (primaria) muchos de ellos no tenían especialista de la materia, si no que era la maestra de grupo quien la impartía y por no hacer un plan específico de ese momento, la salida más fácil era permitirles jugar lo que quisieran, sin haber un objetivo claro de enseñanza de contenidos propios de E. F., sino solo de un espacio de ocio y tiempo libre. Esto genera que los alumnos traigan un mal concepto de lo que en realidad se debe de ver en la hora de E. F.

Si bien en este nivel todo lo predeportivo y deportivo está en primera fila, no quiere decir que no existan otros medios didácticos para trabajarlos en la clase, y que mejor que implementar todo lo que ofrece la materia dentro de la planeación; la cual debe

estar bien estructurada y con los elementos importantes para que cumpla tres objetivos: Dar seguimiento al plan de estudios vigente, no improvisar en clase dando pauta a que los alumnos pierdan interés y comanden que hacer por hacer, y abrir un panorama en donde exista la motivación y el interés en las actividades planeadas, y no solo salir de aula, si no por aprender algo nuevo, divertido pero sobre todo significativo para su vida diaria.

## PLANEACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA, NIVEL SECUNDARIA.

**Prever lo que me gustaría que pasara en sesión.**

### **1.1 Punto de partida para elaborar la planeación**

Tener en claro lo que quieres transmitir para que aprendan tus alumnos y visualizar un escenario de éxito en la clase de E. F. es siempre la tarea antes de empezar a planear.

Es importante estar en comunicación con los educandos para escuchar sus intereses y a partir de ello, saber qué tema se va a abordar y no siempre poner imposición de lo que tú como profesor quieres ver; hay que recordar que en cada grupo al que se atiende se va a encontrar con alumnos más competitivos y que demanden un dinamismo mayor, y si no es así, perderán el interés rápido, generando distracciones constantes entre ellos; otros son más tranquilos y prefieren seguir las indicaciones, y otros tantos no presentan interés o se sienten desmotivados por diferentes factores que les esté pasando en su vida en ese momento. Así pues, uno tiene que pensar en todo ello y al momento de planear, priorizar que actividades son las que van a cubrir las necesidades de los alumnos respecto a su edad y sus habilidades motrices básicas.

El profesor o profesora debe estar tranquilo en un espacio con nulo ruido para ayudar a una mejor concentración y que se pueda enfocar en lo que se está escribiendo y planeando, imaginando momento por momento la sesión, desde que se prepara el material hasta finalizar la sesión con hidratación y vuelta a la calma.

Es importante que también se tome en cuenta el material didáctico con el que cuenta la escuela, ya que muchas veces, aunque se pida a los alumnos, no lo llevan porque se les olvida, siempre es bueno tener la mayoría de material que se necesite en la escuela, o bien si se pide, que sea este reciclado o que se encuentre en casa para no gastar. Siempre buscar facilidad para el alumno y que en la medida de lo posible cumpla con lo requisitado.

Ahora bien, a continuación, se describen los elementos principales que debe de contener una planeación de E. F., siendo flexible en formato, pero asegurando lo principal a llevar, y que sea funcional en todo momento que se desee ocupar (Visualizar la planeación que se encuentra en el Anexo 1 para mayor comprensión de lo descrito a continuación).

## **1.2 Elementos iniciales de la planeación**

### **1.2.1 Encabezado.**

Aquí se colocan los logos del Estado en el que se labora y datos de identificación (Dirección a la que se pertenece, zona escolar, nombre de la escuela, clave de centro de trabajo, ciclo escolar y asignatura que se imparte).

### **1.2.2 Título del plan de sesión.**

Este corresponde al tema o contenido que se va a trabajar, siendo facilitador para quien lea la planeación. Viciano (2002), define la sesión como “la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa de un marco de referencia (unidad didáctica) para, conjuntamente a otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos/as” (p. 208).

### **1.2.3 Fecha de aplicación.**

Se coloca de que día a que día abarca la planeación (día/mes/año), puede ser solo de una sesión o varias. Aquí va a depender de cuantos días se quiere que abarque el tema por ver; recordemos que actualmente E. F. se tiene dos horas a la semana, entonces habrá temas que se puedan ver en una semana y otros en varias.

### **1.2.4 Grado y Grupo.**

Dato importante para saber con qué alumnos es la sesión impartida y a que grado corresponden.

### **1.2.5 Descripción de los organizadores curriculares.**

Dependiendo con que programa educativo se esté trabajando se debe de colocar los puntos claves que sustenta la planeación, en este caso actualmente en el año 2022, el profesor de E. F. en el Estado de México para nivel secundaria se labora con el programa 2017 “Aprendizaje Clave”; se coloca el componente curricular, en este caso E. F. se ubica en el Área de desarrollo Personal y Social, el eje que sería Competencia Motriz en los tres grados y el Componente Pedagógico-didáctico, ahí pueden ser tres: Desarrollo de la motricidad, Integración de la corporeidad y Creatividad en la acción motriz.

### **1.2.6 Aprendizaje esperado.**

“Es un descriptor de logro que define lo que se espera de cada estudiante. Le da concreción al trabajo docente al hacer comprobable lo que los alumnos pueden, y constituye un referente para la planificación y evaluación en el aula” (SEP, 2017, p.290).

Este elemento en la planeación es punto de partida inicial, para trazar una ruta que cumpla el contenido establecido en el plan y programa de estudios vigente, facilitando el desarrollo de las actividades a implementar.

### **1.2.7 Propósito.**

Se debe dejar claro al planear cuál es la intención por la cual uno va a trabajar, es decir las acciones prioritarias que se pretenden alcanzar orientando al profesor o profesora como un referente inicial para el desarrollo de todas las actividades.

### **1.2.8 Estilo(s) de enseñanza.**

Modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones

afectivas en función de las decisiones que tome el profesor. (Delgado-Noguera, Sicilia-Camacho, 2002, p.27).

En E. F. los principales estilos que destacan es el mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas, descubrimiento guiado y enseñanza recíproca. Es importante reconocer con que estilo se maneja cada grupo y es funcional para uno como maestro; un ejemplo claro, hay grupos donde los alumnos deben trabajar más la disciplina, el orden, el respeto de las reglas, con ellos es necesario un estilo de mando directo para que adquieran estas características y posterior darles más libertad en sesión, por otro lado hay grupos donde existe mucha apatía y manejan un dominio bajo de lo que se les proponga, ahí uno como maestro debe guiarlos en su propio descubrimiento para superar diferentes retos y que adquieran más autonomía y seguridad.

### **1.2.9 Estrategia(s) didácticas.**

Son los medios facilitadores que se utilizan en la sesión de E. F., su puesta en marcha determina de manera específica el cómo llevaremos a cabo la realización del aprendizaje esperado que se describió en un inicio. Entre los que se destacan en nivel secundaria son (Deporte Educativo, Iniciación deportiva, Juegos tradicionales, Juegos motores, Expresión corporal, Baile, Juegos de persecución, Búsqueda de tesoro entre otros).

### **1.2.10 Recursos didácticos.**

Es el material físico (conos, pelotas, balones, aros, porterías, canchas, etc.), visual (imágenes o videos), auditivo (bocina, instrumentos sonoros), o tecnológico (laptop, proyector) que se va a emplear durante la sesión; recordando pedirlo con anticipación a los alumnos y que sea práctico de manejar y económico para conseguir.

## **1.3 Momentos de la Sesión**

### **1.3.1 Momento Uno, Organización e Inicio.**

Es el primer momento de la sesión, aproximadamente con duración de 15 minutos máximo. Se incluye la organización de material (si es material que se va a colocar, es necesario en la medida de lo posible ponerlo antes de la sesión para no perder tiempo, y cuando son seguidas las sesiones apoyarse de los alumnos para su colocación en el espacio a trabajar), pase de lista, hacer mención del propósito de esa sesión cómo y con que se va a trabajar y la adecuación morfofuncional (el calentamiento con el fin de que el cuerpo se prepare para las actividades posteriores y los músculos y articulaciones trabajen antes de empezar un esfuerzo mayor).

En esta parte del calentamiento se puede trabajar con varias opciones, una es realizarlo con diferentes secuencias de movimientos, por lo regular de ocho tiempos o bien haciendo una activación física con música dando pauta a la creatividad de movimientos por parte de los alumnos y motivándolos a salir de la rutina proponiendo diversas pistas con buen ritmo.

Formaciones para el momento inicial:

- En columnas, formando a los alumnos con el espacio considerable para que puedan realizar con libertad los movimientos.
- Círculo o semicírculo, con la finalidad de que todos se observen y existan ejercicios donde se tomen de las manos.
- En fila, donde tendrán que hacer desplazamientos de extremo a extremo y no siempre lo hagan en el lugar.

Es importante también saber que, si los alumnos vienen de tener su receso, el calentamiento y las actividades posteriores tendrán que ser de menor intensidad, para que no esfuercen mucho su estómago y la sesión sea más relajada.



### **1.3.2 Momento Dos, Desarrollo.**

Este momento es el principal, donde se lleva a cabo las actividades que se centran en el contenido que se está viendo, implementando en la mayoría de las veces el material didáctico, su duración es aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Es importante saber que antes de iniciar siempre se debe decir bajo que reglas de disciplina tienen que estar y las sanciones pertinentes si se incurre en alguna de ellas. Primero el alumno debe trabajar individualmente con el material solicitado, para que experimente sus propios límites y pueda descubrir de que formas utilizarlo, adaptándose sí es la primera vez que lo posee; así después se cambia a trabajar en parejas, tercias, cuartetas o equipos más grandes, según sea posible. Cuando se trabaje por equipos es importante resaltar que hay que tener en cuenta que los alumnos en cada sesión hagan las actividades con diferentes compañeros, y no sean siempre los mismos, ya que por lo regular los más dinámicos y competitivos siempre hacen su grupo, dejando a un lado a los que consideran con menos habilidad para lo que se indicó, por ello la tarea del educador físico es hacerle ver a los estudiantes que pueden mostrar empatía y compañerismo ante los demás tratando de unirse como grupo y apoyarse siempre que se pueda para sacar adelante todo lo propuesto.

### **1.3.3 Momento Tres, Final.**

Con una duración aproximada de 5 minutos, este momento es la vuelta a la calma de los alumnos, aprovechando para terminar con una relajación y estiramiento de todo el cuerpo, así como hidratarse y retroalimentar lo visto para saber si se comprendió lo que se trabajó durante la sesión.

## **1.4 Elementos finales de la planeación**

### **1.4.1 Instrumento de Evaluación para los alumnos.**

Es un medio en el cual su función principal es obtener información necesaria para saber los logros y dificultades y así mejorar todo lo que se enseña a los

alumnos día a día, siendo una actividad diaria en cada sesión para tomar decisiones en el actuar docente y a partir de ello obtener resultados esperados y poder actuar conforme a ello; se debe considerar lo valioso que resulta este instrumento para el proceso dentro del aprendizaje y entonces así poder dar sentido a lo que se planea, se enseña y se aprende. “La evaluación del proceso de aprendizaje y enseñanza es una tarea necesaria, en tanto que aporta al profesor un mecanismo de autocontrol que la regula y le permite conocer las causas de los problemas u obstáculos que se suscitan y la perturban” (Díaz-Barriga, Hernández-Rojas, 2000, p. 359).

Entre los más destacados instrumentos de evaluación se encuentra: Lista de cotejo, Portafolio de evidencias, Cuestionario, Diario de campo.

#### **1.4.2 Cuadro de observaciones.**

Este apartado final es para hacer referencia a posibles modificaciones de fecha de aplicación o asunto particular para quien revise la planeación (subdirector o director), se puede poner una leyenda de base, donde se diga que las actividades pueden cambiar según las características del espacio, alumnos y clima.

#### **1.4.3 Cuadro de firmas.**

Nombres y firmas de las Autoridades escolares, sello del plantel, y nombre y firma del profesor (a) quien realizó la planeación.

### **1.5 Instrumento de Autoevaluación de la Práctica docente.**

Ahora bien, posterior a que ya se realizó la sesión conforme a la planeación, como docentes, hay que tener un Instrumento de Autoevaluación y análisis de la sesión impartida, visualizando que si se está haciendo bien y en que se puede mejorar para planeaciones siguientes.

Por ello, al término de la sesión o bien de la jornada laboral, como docente se debe uno sentar y llevar a cabo una autoevaluación con notas prioritarias que destacan a ese grupo en específico, y así obtener una mejora de los aprendizajes de los alumnos ante una sesión más organizada y con claridad de lo que queremos transmitir, de esta forma se avanza más al poder implementar nuevas estrategias en diferentes aspectos que día a día se presentan.

Un buen instrumento para implementar es la Lista de cotejo, en esta se detallan los criterios a seguir y los indicadores que permiten observar con claridad que se han cumplido (Ver la lista de cotejo que se encuentra en el Anexo 2 para mayor comprensión de lo descrito anteriormente).

## Anexos

### Anexo 1. Ejemplo de Planeación en Educación Física



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

Dirección General de Educación Básica  
Supervisión Escolar S015  
ESC. SEC. OFIC. NO.237 "SIMON BOLIVAR"  
Ciclo Escolar: 2022-2023  
C.C.T.: 15EES028OR  
Educación Física



## Bigball

**Grado:** 3º A, B Y C    **Fecha de aplicación:** 24/10/2022- 18/11/2022    **Sesiones:** 6

**Aprendizaje esperado:** Demuestra su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, caracterizadas por la interacción, para fomentar su disponibilidad corporal y autonomía motriz.

**Propósito:** Durante estas semanas se va a trabajar con el medio didáctico del deporte alternativo de en Bigball (pelota grande). En este deporte alternativo se enfrentan dos equipos para conseguir el mismo objetivo: marcar gol al equipo contrario. Pretende desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones), así como valores de cooperación, aceptación de normas e integración de personas de diferente competencia motriz.

**Componente curricular:** Área de Desarrollo Personal y Social

**Estilos de enseñanza:** Mando directo y Asignación de tareas

**Estrategia didáctica:** Deporte alternativo (Bigball)

**Recursos didácticos:** silbato, cuaderno, pluma, bocina, conos, pelotas gigantes, cancha de fútbol.

**Instrumento de evaluación:** Lista de Cotejo

## Actividades

### Sesión 1

#### Inicio:

\*Preparar el material y pase de lista.

\*Adecuación Morfofuncional.

### Desarrollo

\*Dar a conocer y hacer apunte de las principales características y reglas del deporte de Bigball.

\*Por parejas y tercias trabajar desplazamientos continuos a diferentes velocidades con la pelota gigante.

### Cierre:

\*Calificar apunte y colocar participaciones

\*Vuelta a la calma e hidratación.

## **Sesión 2**

### Inicio:

\*Preparar el material y pase de lista.

\*Adecuación Morfofuncional.

### Desarrollo: “Trabajemos en equipo”

Por equipos y en diferentes espacios se realizará la actividad del logro de mayores pases entre los integrantes con la pelota gigante, sin que esta toque el suelo, posteriormente se hará grupal para conseguir llegar hasta 70 pases seguidos.

Cierre: \*Colocar participaciones

\*Vuelta a la calma e hidratación.

## **Sesión 3**

### Inicio:

\*Preparar el material y pase de lista

\*Adecuación Morfofuncional

### Desarrollo: “Pase Gol”

Se formarán por parejas, dos columnas por portería, y realizarán un recorrido de pases seguidos con cualquier parte del cuerpo, y al llegar a la portería tendrán que anotar gol. Habrá una división con conos para cada columna de parejas y así trabajar con dos pelotas gigantes simultáneamente.

Cierre: \*Colocar participaciones

\*Vuelta a la calma e hidratación.

## **Sesión 4**

### Inicio:

\*Preparar el material y pase de lista

\*Adecuación Morfofuncional

### Desarrollo: “Pase Diez”

Se forman cuatro equipos (1-2 3-4). El juego consiste en que un equipo consiga pasarse 10 veces consecutivas el balón, sin que el otro lo intercepte. Cada vez que se consiguen los 10 pases consecutivos es un punto.

Cierre: \*Colocar participaciones

\*Vuelta a la calma e hidratación

### Sesión 5-6

Inicio:

\*Preparar el material y pase de lista-Adecuación Morfofuncional

Desarrollo: Minitorneo: Se va a jugar ya como tal el deporte de bigball, conformado por 2 equipos, se les proporcionará casacas de color azul y rosa. Previamente los alumnos sabrán el rol de juego, y conforme avance el juego se va anotando la puntuación de goles.

Cierre: \*Colocar participaciones-Vuelta a la calma e hidratación.

EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS: LISTA DE COTEJO	MB	B	R
Identifica las principales técnicas y roles en el juego de Bigball			
Muestra interés y participación en las actividades que se plantean en la clase práctica.			
Mantiene buenos hábitos de higiene y limpieza dentro y fuera del salón de clases.			
Se toman en cuenta diversos aspectos que involucran a los alumnos y a las actividades para determinar si el propósito de la sesión se cumplió o no.			
<b>Donde:</b> MB: Muy bien (No hubo error) B: Bien (Fue adecuado, pero podría ser mejor) R: Regular (Requiere práctica)			

Observaciones:

DOCENTE	SUBDIRECTORA	DIRECTOR ESCOLAR
<hr/> <b>Nombre</b>	<hr/> <b>Nombre</b>	<hr/> <b>Nombre</b>

**Anexo 2. Ejemplo de Instrumento de Autoevaluación para el docente de E. F.  
al término de una sesión.**

<b>Grado y grupo: 3º A</b>				
<b>Fecha de la sesión: 25 de noviembre del 2022</b>				
<b>No.</b>	<b>Aspecto</b>	<b>En todo momento</b>	<b>En algún momento</b>	<b>En ningún momento</b>
1	¿Les di a conocer el propósito de la sesión?		✓	
2	¿Fue adecuado el tono de voz durante la sesión, sin llegar a gritos o exaltaciones?	✓		
3	¿Utilicé por lo menos una estrategia para organizar y controlar al grupo?	✓		
4	¿Llevé a cabo actividades variadas y acorde a la edad de los jóvenes durante el desarrollo de la sesión?	✓		
5	¿Las actividades propuestas, les resultaron amenas?		✓	
6	¿Fue notoria la interacción con todos los integrantes del grupo?	✓		
7	¿Los alumnos atendieron las explicaciones que les daba?	✓		
8	¿Participé con los alumnos durante el desarrollo de las actividades?		✓	
9	¿Hice uso de más de un tipo de material en la sesión?	✓		
10	¿Los alumnos utilizaron de manera adecuada el material que se les presto y con el debido cuidado para no dañar a otro compañero?	✓		
11	¿Las actividades que realicé con los alumnos favorecieron la convivencia entre ellos?	✓		
12	¿Los alumnos sugirieron variantes y/o propusieron otras opciones de actividades?		✓	
13	¿Propicié una reflexión o evaluación con el grupo, en cuanto a lo trabajado en la sesión?		✓	
14	Al dar las instrucciones y explicaciones de lo que se tenía que realizar, existió entusiasmo, incentivos y motivación hacia los alumnos.		✓	
15	¿Pude implementar estrategias con los jóvenes que muestran apatía y no quieren trabajar?	✓		
16	¿Hubo orden al terminar la sesión y al regreso de los alumnos a su salón?	✓		

## Conclusiones

Programar la sesión antes de su puesta en práctica es fundamental para que las intenciones educativas de lo que abarca el programa de educación básica en el nivel secundaria se lleven a cabo con efectividad, y así mismo no caer en un mal hábito de improvisación de una clase donde no exista un objetivo claro, ni seguimiento a lo que deberían estar aprendiendo y adquiriendo los estudiantes.

Si bien es cierto, existe una gran satisfacción personal como profesor que sabe lo que va a transmitir a sus alumnos y de qué manera, teniendo en mente el dar las indicaciones según lo plasmado en su momento. Un profesor de educación física sabe que su clase es observada todos los días por varios actores educativos, y que su aula no es un espacio cerrado de cuatro paredes, si no el patio central de la institución, y siendo la clase con más dinamismo tiene la gran tarea de que en cada sesión se visualice verdaderamente entusiasmo e interés de los alumnos por las actividades propuestas que se indiquen, he aquí también la gran importancia de una planeación bien estructurada. Conocer que les motiva a los alumnos, será clave para poder atenderlos de manera que ellos se sientan inmersos completamente en su aprendizaje, se les debe tomar en cuenta para la propuesta de actividades que les interese y así llevar un trabajo colaborativo entre maestra-alumno; partiendo de lo que saben y transformarlo a un proceso significativo en su vida.

Importante animar a los alumnos con una gran actitud, demostrando la vocación que se eligió, haciéndoles ver que el maestro de Educación física no solo es el de deportes y el que te deja jugar futbol, si no el que tiene una planeación organizada, y que cada que la realiza está pensando en una sesión que dará frutos a sus alumnos para la mejora de sus aprendizajes. Siempre el propósito mayor en las sesiones de educación física será ver a los estudiantes, contentos resolviendo con éxito todas las actividades que se les propongan; superando sus propios límites y mejorando en los tres aspectos que les ayuda esta maravillosa asignatura: En lo físico, en lo mental y en lo social.



## Referencias Bibliográficas

Díaz F. y Hernández G. (2000). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw-Hill (Serie Docente del siglo XXI).

Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes Clave para la educación Integral*. Ciudad de México: Autor

Sicilia A. y Delgado, M.A. (2002). *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Viciano J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.